



「あなたのカラダをデザインする。」
オレゴンサイエンティフィックの心拍計

スポーツ心拍計
Model: SE188

取扱説明書



心拍計
製品仕様 SE188

取扱説明書

目次

はじめに.....	2
本製品の主な機能.....	2
時計本体.....	3
オレゴンサイエンティフィック心拍計SE188の特徴.....	4
製品の構成.....	4
電源の投入(初回及び電池交換時のみ).....	4
各種設定.....	5
設定項目および順序.....	5
時計の設定方法.....	5
デュアルアラーム機能とアラーム設定.....	6
アラーム音が鳴っているときに音を消す方法.....	7
アラーム機能ON/OFF設定.....	7
キー操作音、バックライト、タッチパネルON/OFFの設定.....	7
バックライト設定モード.....	8
ONを選択.....	8
OFFを選択.....	8
タッチパネルON/OFF設定.....	8
タッチパネル機能設定.....	8
ユーザープロファイルの入力.....	9
フィットネスインデックス.....	10
エクササイズプロファイル.....	12
エクササイズプロファイル設定方法.....	12
チェストベルトご使用にあたり注意点.....	13
装着方法.....	14

チェストベルトからの信号の受信状態の確認.....	14
心拍アラームについて.....	15
強制受信.....	15
デジタル信号とアナログ信号への切り替え方法.....	15
電波の干渉障害.....	15
腕時計の装着.....	16
スマートトレーニングプログラムによるトレーニング.....	16
スマートトレーニングプログラムの使用方法.....	16
スマートトレーニングプログラムでトレーニング中の データ確認.....	17
スマートトレーニングプログラムのメモリー.....	18
ストップウォッチによるトレーニング.....	18
ストップウォッチ使用方法.....	19
ストップウォッチ使用時の情報表示.....	19
ストップウォッチメモリーの表示.....	19
バッテリーロー表示.....	20
当社サービスセンター.....	20
防水性.....	21
製品仕様.....	21

運動が、苦しいとか大変だとか面倒くさいと思って運動を続けることを諦めていませんか?最近の科学的な検証では、やや息が切れるくらいの軽い運動である有酸素運動がもっとも効果的に脂肪を燃焼する運動領域であることが報告されています。しかしながら、この運動領域を知覚することはなかなか難しいのです。

オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、最新のセンサー技術により、あなたに、この運動領域を見える化させる特殊な腕時計です。

カラダの状態を知らずに運動をすることは、鏡を見ないで化粧するようなもの。オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、あなたのカラダの状態を映し出す鏡になります。

「あなたのカラダをデザインする。」

オレゴンサイエンティフィックの心拍計で、楽しく効果的な運動をご体験して、心も体も美しくなってください。

はじめに

この度は、オレゴン、オレゴンサイエンティフィックの心拍計を御買い上げ頂きまして、誠にありがとうございます。この製品は、お客様のトレーニング時の心拍数をモニタリングし、最も脂肪燃焼率の高いレベルにある、有酸素運動領域へのナビゲートなど、効果的なトレーニングのお手伝いをし、あなたの体をデザインするパートナーです。運動を行わないときは、アラームウオッチとしてもご使用いただけますので、日常のあらゆる面でご使用いただけます。ご使用にあたり、いくつかの設定が必要となります。

ので、この取扱説明書をよくお読み頂きますようお願いいたします。

ご注意

心臓ペースメーカーなどの医療機器を装着されている場合は、本製品は使用できませんのでご注意ください。

本製品の主な機能

- ・ 時計
- ・ デュアルアラーム
- ・ デジタル信号による心拍測定(混信防止や電波障害の影響緩和)
- ・ 心拍アラーム(設定ゾーンを外れるとアラームでお知らせします)
- ・ 99LAP/スピリットタイム
- ・ スマートトレーニングプログラム
- ・ ストップウオッチ
- ・ ELバックライト
- ・ 消費カロリー・脂肪燃焼率
- ・ トレーニング記録
- ・ クールダウンタイマー(運動後の回復力を比較することが出来ます。)
- ・ タッチパネル

タッチパネル機能とは、腕時計のレンズ部をたたくことにより、表示部の操作ができる機能です。

詳細は、P8で説明致します。



JAP

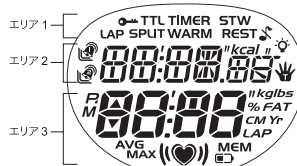
タッチパネル機能(特許)とは

従来のキー操作で表示モードを切り替える方式でなく、腕時計のレンズをたたく事により、いろいろな情報にアクセスが出来、快適なランニングをご提供するユニークな機能です。

時計本体



- 1) MEM/LAP/-: トレーニング記録表示/設定数値の減/LAP
- 2) MODE: 表示モード切り替え
- 3) ST/SP/+ : タイマー開始・停止/設定数値の増
- 4) ☀ / ☹ : バックライト キーロック/キーロック解除
- 5) SET: 設定/トレーニング中の情報表示/クールダウンタイマー、ストップウォッチ



エリア1



- 1) TIMER: スマートトレーニングプログラムが起動中
- 2) TTL: トータルトレーニング時間
- 3) ☹: キーロックON
- 4) LAP: LAP /LAP メモリー
- 5) SPLIT: スプリットタイム表示
- 6) WARM: ウォームアップタイマー起動中
- 7) STW: ストップウォッチ起動中
- 8) ☀: キー操作音 OFF
- 9) REST: クールダウンタイマー起動中

エリア2



- 1) MM:DD : カレンダーの表記方法
- 2)  /  : アラーム1、アラーム2、波状マークはアラームON時に表示
- 3)  : 選択されたアラーム
- 4) Kcal : カロリー単位
- 5)  : ライトモード ON 時表示
- 6)  : タッチパネル機能ON 時表示

エリア3



- 1) Time : 時間 : 分
- 2) AM/PM : 時計設定を12時間表記の場合とアラームで表示
- 3) AVG : 平均心拍数
- 4) MAX : 最大心拍数
- 5)   : 心拍数がゾーンを外れている時に表示
- 6)  : 心拍を受信時に表記
- 7) Kg : 体重単位
- 8) %FAT : 脂肪燃焼率
- 9) CM Yr : 身長単位 ユーザー誕生年
- 10) LAP : LAP/LAP ナンバー
- 11) MEM : メモリー
- 12)  : 電池残量

オレゴンサイエンティフィック心拍計SE188の特徴

- 脂肪の燃焼率が高い、有酸素運動領域へナビゲートすることができますので短時間で効果的なトレーニングが出来ます。
- トレーニング中に心拍数が設定ゾーンを外れている場合、アラームでお知らせします。
- デジタル信号システムを採用していますので、混信や電波障害の影響が少なくなっています。
- クールダウンタイマーにより、回復力の指標を知ることが出来ます。
- ユニークなタッチパネル機能によりいろいろな情報に簡単にアクセス出来、快適なランニングの継続を得ることが出来ます。

製品の構成

本製品は、以下の構成になっておりますので、開梱後にご確認を頂きますようお願いいたします。

- 時計
- チェストベルト
- バイクマウント

電源の投入(初回及び電池交換時のみ)

製品をご購入頂いた時点では、本体に、電源が入っていない状態にあります。本体のいずれかのキーを2秒以上長押しすることにより、電源がONになります。

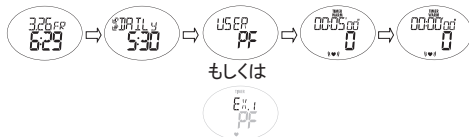


各種設定

電源を投入後、はじめてお使いになる場合、また電池を交換して御使いになる場合、各種の設定が必要となります。以下の説明に従って、設定を行ってください。

各種設定の説明で、基本となる用語と操作につきましてご説明いたします。

- 5種類のキー(MEM/LAP/-, ST/SP/+, MODE, SET, )を使います。このキーの表示は腕時計のレンズに印刷されています。
- ST/SP/+キーとMEM/LAP/-キーは、時刻設定と日付設定で押し続けると早送りになります。
- 「長押し」とは、2秒間以上キーを押す事を言い、「押す」とは1秒間押す事を言います。
- 設定中に30秒間キー操作が無い場合、時計モードに戻ります。
- 腕時計には5種類の機能モードがあります。MODEキーを押すごとに、そのモードが切り替わります。
1)時計 → 2)アラーム → 3)ユーザープロフィール・エクササイズプロフィール → 4)スマートトレーニングプログラム → 5)ストップウォッチ



もしくは

設定項目および順序

各種設定は以下の項目と順序で行います。

1) 時刻設定



2) アラーム設定



3) キー操作音、ライト、タップオンレンズ



4) ユーザープロフィール(年齢、性別、身長、体重など入力)



5) エクササイズプロフィール(ターゲットアクティビティ、エクササイズ時間など入力)

時計の設定方法

- MODE キーを押して時計モード(下図)へ



時計モード表示



2. SETキーを長押しすると、12か24が点滅しますので、12時間表記か24時間表記かの選択をST/SP/+キーで選定しSETキーで確定して下さい。
3. 時間が点滅しますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで時間の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
4. 分が点滅しますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで分の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
5. 年が点滅しますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで年の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
6. カレンダーフォーマットの設定です。D MかM Dが点滅します。月日の表示順序の設定になります。
M D は月、日の表示になります。表示の方式をST/SP/+キーでM Dの設定を行い、SETキーで確定して下さい。
M D : 月が最初 日があと 例)1月10日
D M : 日が最初 月があと 例)10日1月
7. 月が点滅していますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで月の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
8. 日が点滅していますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで日の設定を行い、SETキーで確定して下さい。
9. これで、時計の設定は終了になります。曜日表示は自動的に設定されます。

注

- 曜日表示は英語設定になります。MO＝月曜日、TU＝火曜日、WE＝水曜日、TH＝木曜日、FR＝金曜日、SA＝土曜日、SU＝日曜日

デュアルアラーム機能とアラーム設定

本製品のアラームは、2種類のアラーム(デュアルアラーム)があり、以下の3種類のアラームの設定が可能です。

- ・ デイリーアラーム(月曜日から日曜日)
- ・ ウイークデイアラーム(月曜日から金曜日)
- ・ ウイークエンドアラーム(土曜日と日曜日)

アラーム設定方法

1. アラーム設定モード(時計表示からMODEキーを1回押す)を表示します(下図)。

アラーム1&アラーム2



2. SETキーを押してカーソルを動かし、アラーム1かアラーム2を選択します。(マークの下にLマークが表示されます。)
3. ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーでアラームをONにします。ONにするとマークの上に波マークが追加されます。
4. SETキーを長押しするとアラームの種類が点滅します。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーでアラームの種類を選んでください。SETキーで確定します。



アラームの種類	デイリーアラーム	ウィークデイアラーム	ウィークエンドアラーム
液晶の表記			

5. 時間が点滅しますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで設定しSETキーで確定します。
6. 分が点滅しますので、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで設定しSETキーで確定します。

設定後は、設定した時間でアラームがONに設定されています。

アラーム音が鳴っているときに音を消す方法

アラーム音が鳴っているときにいずれかのキーを押すとアラーム音が消えます。

アラーム機能ON/OFF設定

アラーム設定モードでSETキーを押してカーソルを動かし、アラーム1かアラーム2を選択します。

ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーでアラームをONにします。ONにすると波マークが追加されます。

再度、ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーを押すとOFFになります。アイコンから波マークが消えます。

キー操作音、バックライト、タッチパネルON/OFFの設定

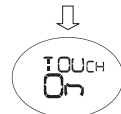
時計モードで、SETキーを押すごとに以下の3つのモードがスクロールし、この項目の機能の設定が出来ます。



キー操作音ON/OFF設定モード



バックライトON/OFF設定モード



タッチパネルON/OFF設定モード

キー操作音ON/OFF設定

時計モードからSETキーを1回押すと、キー操作音ON/OFF設定モードが表示されます。この設定はキーの操作音をONにするかOFFにするかの設定です。ONを選択するとキー操作音が鳴ります。OFFを選択すると、キーの操作音は無くなります。ST/SP/+または、MEM/LAP/-キーでキー操作音のONもしくはOFFの選定を行い、SETキーで確定します。確定後、バックライト設定モードに移ります。

バックライト設定モード

時計モードからSETキーを2回押すとバックライト設定モードが表示されます。バックライトの点灯方式の設定になります。ST/SP/+キーまたは、MEM/LAP/-キーでON/OFFの選択を行い、SETキーで確定させます。

ONを選択

いずれかのキーを押したとき3秒間バックライトが点灯します。消費電流を低減させるため、2時間後に、自動的に設定はOFFになります。

OFFを選択

☞/☞キーを押したときのみバックライトが3秒間点灯します。

注意 ローバッテリーが表記されているときは、バックライトは点灯しません。

タッチパネルON/OFF設定

時計モードから、SETキーを3回押すとタッチパネルON/OFF設定モードになります。タッチパネル機能をONにすると、腕時計のレンズをたたくことにより、現在表示のモードから、設定したモードへ10秒間表示がなされます。この機能により、ランニング中でも簡単に種々の情報にアクセスすることができ、操作にストレスがなくトレーニングを快適にする機能です。この機能のメリットを有効にする為に、今までの設定とおなじように、ST/SP/+キーで、ONを選択してSETキーで確定設定をしてください。

注 ☞が表示されているときは、タッチパネル機能がONの状態です。点滅しているときは、設定されたモードが表示されています。

タッチパネル機能設定

この設定により、レンズをたたくと、設定したモードに表示が10秒切り替わります。

1. タッチパネルON/OFF設定モードから、SETキーを長押しします。
2. ST/SP/+キーを押し、希望するモードを選択します。(次の表を参照) 例としてSTW(ストップウォッチ)を選択し、SETキーを2回押して確定してください。

時計表示でレンズを叩いてみてください。ストップウォッチが10秒表示されます。

タッチパネル機能により切り替え設定できるモードは以下の6種類です。(以下の絵は、設定画面です。)

 心拍	 ストップウォッチ	 スマートトレーニングプログラム
 消費カロリー 脂肪燃焼率	 ラップ	 時計



レンズをたたくことにより、こんなことが出来ます

レンズをたたく 前の表示	レンズをたたく	レンズをたたいた 後の表示10秒間 のみ表示	選択した タッチパネル機 能設定
 ストップウォッチ心拍表示から	→	 時計表示	 TIME(時計)
 ストップウォッチ心拍表示から	→	 LAP表示	 LAP(ラップ)
 スマートトレーニングプログラムから	→	 消費カロリー、脂肪燃焼量	 CAL (消費カロリー、脂肪燃焼量)

注 上記サンプルは3種類ですが、タッチパネル切り替え設定を行う事により、同じようにいろいろな組み合わせが出来ます。

ユーザープロフィールの入力

本製品の機能を有効に利用する為、ユーザープロフィール入力を行ってください。入力データは、性別、生年月日、体重、身長、アクティビティレベルです。この設定により、フィットネスインデックス、BMI、消費カロリーの計算がなされ、本製品の機能を最大に活用することができます。

- MODEキーを押してユーザープロフィールモード(時計表示からMODEキーを2回押す。)へ移動してください。もし以下のエクササイズプロフィールの表示が現れた場合、SETキーを数回押してユーザープロフィールに移動して下さい。



ユーザープロフィール



エクササイズプロフィール

- 最初の設定である性別が点滅するまでSETキーを長押ししてください。
- 性別設定(SEX)
m 男性(male) か F 女性(female)をST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで選択し、SETキーで確定してください。
(例:男性の場合mを選択し、SETキーで確定)
- (生年月日)設定
A: B. Yr 年設定

年 が点滅しますので、ST/SP/+ (増数) または MEM/LAP/- キー (減数) で生まれた年を選択し、SETキーで確定して下さい。

B: B. Mo 月設定

数字が点滅します。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで生まれた月の設定を行い、SETキーで確定して下さい。

C: B. DAY 日設定

数字が点滅します。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで生まれた日の設定を行い、SETキーで確定して下さい。

5. 体重設定 WEIGHT

体重の単位が点滅します。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで“Kg”表記を選択し、SETキーで確定したのち、体重の設定をST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで行って下さい。設定ができましたら、SETキーで確定します。

6. 身長設定 HEIGHT

身長の単位が点滅します。ST/SP/+キーでCM表記を選択し、SETキーで確定したのち、身長の設定をST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで行ってください。設定ができましたらSETキーで確定します。

7. アクティビティレベルの設定

ACTという表示がされていますが、これは、アクティビティレベルの設定です、以下の表から、ご自身のレベルの選定をST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで行いSETキーで確定してください。

アクティビティレベル	内容
1	定期的にスポーツや運動を行っていない。
2	ゴルフ、乗馬、卓球、ボーリング、ウエイトリフティングなどの比較的運動量の少ないスポーツを定期的に行っている。2-3日/週 1時間/週
3	定期的にランニング、ジョギング、スイミング、サイクリング、テニスなどの比較的運動量の多いスポーツを行っている。

注 トレーニング頻度が変わる場合はアクティビティレベルの更新を行ってください。設定後、フィットネスインデックスとBMIが表示され、FAIR、NORMAL、GOODのいずれかが表示されます。

フィットネスインデックス

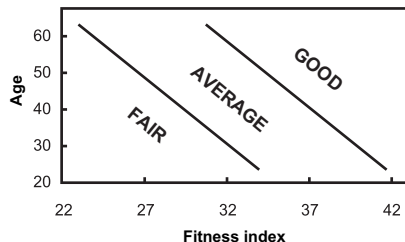
このインデックスは、トレーニング中に酸素を筋肉に伝達する能力を有酸素運動能力の指標(VO2Max)として用いられます。「単位時間当たりに組織が酸素を取り込む最大の量」のことで、この値が大きいほど「全身持久力が優れている」と評価されます。算出は、年齢、体重、身長、性別、アクティビティレベルから行います。

下記のグラフからご自身の状態を確認してください。



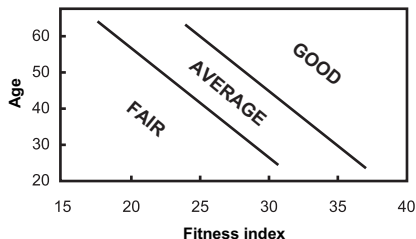
男性のFitness Index

FITNESS INDEX FOR MAN



女性のFitness index

FITNESS INDEX FOR WOMAN



フィットネスインデックス/ボディマスインデックスの表示

ユーザープロフィール設定モードで、MEM/LAP/-キーを押すと、フィットネスインデックスが表示され、数秒後にボディマスインデックスが表示されます。

フィットネスインデックス

ボディマスインデックス



注 ユーザープロフィールが完了していない場合、フィットネスインデックス/ボディマスインデックスは表示されません。

BMI: BMI(ボディマス指数Body Mass Index)とは、体重と身長の関係から算出した、ヒトの肥満度を表す数値です。

項目	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5-25未満
肥満1度(日本)	25-30未満
肥満2-4度(日本)	30以上

エクササイズプロフィール

エクササイズプロフィールは、ユーザーの運動に適した目標心拍ゾーンや運動時間など種々のトレーニング内容を、ユーザーに合った条件でデザインをすることができるプログラムです。エクササイズプロフィールを設定すると、あとは、時計の指示に従ってトレーニングをすることにより、目標のトレーニングを完結することが出来る便利な機能です。このエクササイズプログラムは、最大3種類(EX1、EX2、EX3)のエクササイズプログラムを設定することが出来ます。プログラムできる項目は以下の6項目になります。

- 1) ターゲットアクティビティ
- 2) 心拍数の上限・下限変更
- 3) 心拍アラームON/OFF
- 4) エクササイズタイマー
- 5) ウォームアップタイマー
- 6) クールダウンタイマー

設定例)

	ターゲット アクティビ ティ	心拍数の 上限・下限変更	心拍ア ラーム	エクサ サイズ 時間	ウォーム アップタ イマー	クールダ ウンタイ マー
Ex1	2	変更無し	ON	10	5分	ON
Ex2	1	変更無し	OFF	40	10分	OFF
Ex3	0	変更	ON	60	15分	ON

参考 一つのエクササイズプログラムでトレーニングを完結することも出来ますし、2種類以上の異なるエクササイズプログラムを連続してトレーニングを行う事が出来る便利な機能です。

エクササイズプロフィール設定方法

1. MODEキーでエクササイズプロフィール設定モード(時計表示から2回MODEキーを押します。)を表示させます。

もしエクササイズプロフィール設定モード(下図)の表示がなされない場合、SETキーを押して表示を変化させてください。



エクササイズプロフィール設定モード

2. エクササイズプロフィールの画面が現れたら、設定に入ります。このエクササイズプロフィールは最大3種類設定が出来ます。SETキーでEX1-EX3のうちのいずれかのエクササイズプロフィールを選んで設定して下さい。

初めて設定をされる方は、EX.1を選択してSETキーを長押しします。

3. T.AcT(ターゲットアクティビティ)が表示され、ターゲットアクティビティ設定モードになり、数字が点滅します。

次の表に従い、ご自身の状態にあうT.AcTの数字をST/SP/+キーで選んで、SETキーで確定をしてください。



T.AcT	MHR%	内容
0	65-78%	運動をはじめた方、健康維持を目的としている方に適しています。
1	65-85%	最大酸素摂取量を向上させ持久力の向上、カロリーをより多く燃焼する、有酸素運動領域にあります。
2	78-90%	有酸素運動と無酸素運動領域にあり、スピードとパワー養成に適しており、短時間の運動に適しています。

4. 心拍数下限設定 Lower

入力されたデータから自動的に算出された、目標心拍数の下限値が表示されます。

変更を希望される方は、ST/SP/+/-キーまたはMEM/LAP/-キーで変更してください。変更しない場合は、そのままSETキーで確定します。

5. 心拍数上限設定 Upper

入力されたデータから自動的に算出された、目標心拍数の上限値が表示されます。

変更を希望される方は、ST/SP/+/-キーまたはMEM/LAP/-キーで変更してください。変更しない場合は、そのままSETキーで確定します。

6. 心拍アラーム(ALERT) ON/OFF

心拍アラームを使いたくない時、この設定をOFFにするとアラーム音は鳴りません。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーでONもしくはOFFを選択してSETキーで確定してください。

7. エクササイズタイマー(Ex.)

トレーニングする時間を設定します。ご希望のトレーニング時間をST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで選定してSETキーで確定します。

8. ウォームアップタイマー(WARm)

ウォームアップの時間を設定します。0分 5分 10分 15分から選べます。ST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで選定してSETキーで確定します。

9. クールダウンタイマー(REST) ON/OFF

エクササイズタイマーが0になると、自動的に3分間のクールダウンタイマーが始まります。ONもしくはOFFをST/SP/+またはMEM/LAP/-キーで選定してSETキーで確定します。

備考

ユーザープロフィールを設定すると、設定に基づいて自動的に、目標心拍ゾーンの上限下限が設定されます。この自動設定から個別に心拍の上限下限を設定したい場合、4、5の設定で調整してください。

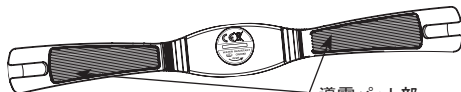
チェストベルトご使用にあたり注意点

本製品は、チェストベルトを胸に装着することにより、心拍数を測定して、心拍測定データを腕時計に電波で送信します。このデータを送信する電波には、最新のデジタルコードシステムを採用しておりますので、電波の干渉や障害を受けにくくなっております。また、スポーツジムなどでの機器と互換性のあるアナログ電波に切り替えることができますが、通常は、デジタル電波での受信を行う事をお勧めいたします。(初期の設定では、デジタル電波での受

信仕様になっています。)また電波の受信状況は、アイコンの表示で確認が出来ます。電波の最大の伝達距離は、62.5cmです。

装着方法

1. トレーニング開始前に、チェストベルトの内側の導電パッド部に数滴の水をたらして濡らし肌に密着させてください。

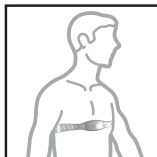


2. チェストベルトの長さを調節し胸に装着し、チェストベルトのOregonの印刷が中央で上下が正しく装着されているか確認をしてください。



【備考】

- 心拍数を正確に測定するために、チェストベルトは、心臓の上にくるように装着してください。(装着図 参照)



装着図

- 胸毛の濃いところへのチェストベルトの装着は避けください。
- 乾燥しているところ、寒冷地では、心拍の測定が安定するまでに、時間がかかることがあります。これは、数分の運動で改善されます。
- 濡れたタオルでチェストベルトを包まないで下さい。
- 高温高湿の場所では保管しないで下さい。
- 水道の水でチェストベルトを洗い流さないで下さい。汚れは布でふき取ってください。
- チェストベルトの内側の導電ゴムは、金属の上に置かないで下さい。
- ご使用後は迅速に乾燥させてください。

【備考】

もし腕時計がチェストベルトから5分以上心拍の信号を受けない場合、心拍モードは、止まり、時計モードに戻ります。

チェストベルトからの信号の受信状態の確認

チェストベルトからの信号を腕時計が受け取ると、受信状態を腕時計に表示します。以下の表に示すようにハートマークが表示されます。

アイコンの状態	状況
※ 外の輪が点滅	チェストベルトからの信号を検索しています。
※ 内側のハートが点滅	デジタル信号をチェストベルトから受信しています。
※ ハートが点滅	アナログ電波をチェストベルトから受信しています。
♥ / ♥	受信していません



心拍アラームについて

上限心拍と下限心拍が設定されると、心拍の設定ゾーンから外れている時にアラームでお知らせします。

アラームに従い、目標心拍ゾーンでトレーニングを継続できるよう、ご自身の体調に合わせてコントロールしてください。

ICON	内容
♥	心拍数警告音はOFF
((♥))	心拍数警告音はON Pi: あなたの心拍は、下限心拍以下です。 PiPi: あなたの心拍は上限心拍以上です。

強制受信

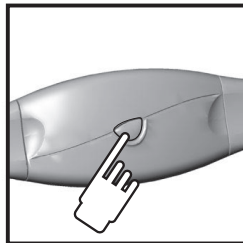
心拍数が0が表示されたり、チェストベルトからの電波が受信できない場合、MODEキーを長押しして、強制的受信を行ってください。強制受信を行うにあたり、以下の点をご確認の上、強制受信を行って下さい。

- ・ チェストベルトと腕時計の距離を近づけてください。(10cm以内)
- ・ チェストベルトの位置を再調整してみてください。
- ・ チェストベルトの導電ゴムが充分濡れて、肌に密着しているか確認してください。
- ・ チェストベルトの電池を交換してみてください。

これを確認したうえで、MODEキーを長押しすると、強制受信が始まります。強制受信は10秒程度行われます。10秒後にハートのアイコンが点滅していなければ、強制受信は失敗です。もう一度強制受信をやり直してください。

デジタル信号とアナログ信号への切り替え方法

スポーツジムでは、アナログ電波と互換性のあるシステムの機器がありますので、アナログ電波に変換することにより、通信が出来る場合があります。デジタル電波とアナログ電波は、チェストベルトのボタン(下図)を5秒以上押しすと、心拍の数値がゼロになりますので、再度、MODEキーで強制受信をすることにより切り替えが行えます。アナログ電波かデジタル電波を発信しているかの確認は、上記の表のアイコンの状態を確認してください。



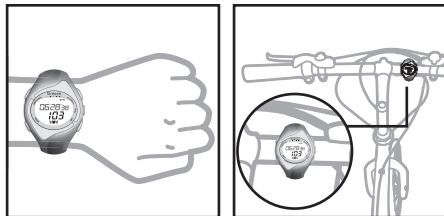
電波の干渉障害

デジタル信号で利用していても電波障害がある場合、心拍表示が点滅します。このような問題は、非常に電波の障害の強い環境で発生します。この場合、他の場所に移動し電波障害のない場所でお使い下さい。

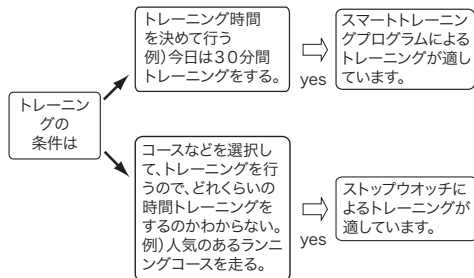
注意 環境からの電波の障害は、電圧の高い機械より発生します。モーター、電車、街灯、家庭用のライト、携帯電話などより発生します。このような電波障害を受けるとき、心拍の表示は不安定になることがあります。

腕時計の装着

腕時計は、腕の手首に装着するのみならず、付属のバイクマウントを使い、自転車のハンドルに装着することが出来ます。



さあ、心拍計でトレーニングをはじめましょう。本製品では、スマートトレーニングプログラムと、ストップウォッチによるトレーニングが行えます。トレーニングの条件によって、本製品に適した、トレーニングプログラムを選定してください。



スマートトレーニングプログラムによるトレーニング

スマートトレーニングプログラムは各ユーザーが個別に設定できる、効果的なトレーニングプログラムの事です。それは、5分のウォームアップタイマー(デフォルト設定)から、運動時間の管理などのプログラムの終了までをガイドします。また、ユーザーの心拍数をモニターし、選択されたトレーニングゾーンの範囲から外れた場合には、アラームでお知らせし適切なトレーニングに戻るよう促します。加えて、このプログラムでは、トレーニング後のカロリー消費、脂肪燃焼率などを始め、インゾーン時間、平均心拍数、最大、最低心拍数などをチェックすることができます。

スマートトレーニングプログラムの使用方法

注 ユーザープロフィールおよびエクササイズプロフィールの入力が完了している必要があります。またストップウォッチを実行している場合、スマートトレーニングプログラムを使うことができません。

1. 時計表示からMODEキーを押して、タイマーモードに移動します。(時計からMODEキーを3回押します。)



2. SETキーを長押しして、ST/SP/+もしくはLAP/MEM/-キーを押してEX1-EX3のエクササイズプロフィールのうちの1つを選択してSETキーを押して確定させてください。



確定後、選択したエクササイズプロフィールで設定したウォームアップの時間が表示されます。

3. ST/SP/+キーでウォームアップタイマーをスタートさせトレーニングを開始して下さい。
4. ウォームアップタイマーをキャンセルしてエクササイズタイマーに進む場合、ST/SP/+キーを2秒以上押してください。
5. タイマーをリセットする場合、SETキーを長押ししてください。

タイマーモードの操作上の注意点

- エクササイズタイムは、エクササイズプロフィールで設定します。
- クールダウンタイマーは、自動的に3分に設定されており、変更ができません。設定でクールダウンタイマーがOFFに設定されていると表示がなされません。

クールダウンタイマーとは

エクササイズタイマーが0になると、アラームと共に、クールダウンタイマーが自動的に3分間のカウントダウンをはじめます。ここでクールダウンをしながら、クールダウンタイマー終了時の心拍数が記録されますので、結果を比較す

ることにより、回復力の目安として確認することが出来ます。日々のトレーニングの中で、回復力の変化を確認してみてください。

スマートトレーニングプログラムでトレーニング中のデータ確認

トレーニング中でもSET キーを押すと以下のデータが確認できます。



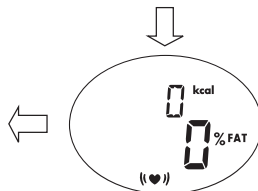
ウォームアップタイマー



エクササイズタイマー



時計と心拍



消費カロリー/脂肪燃焼率

重要 タッチパネル機能設定を行うと、レンズをたたくことで、上記情報にアクセスすることが可能です。



備考

スマートトレーニングプログラムや、ストップウォッチは、表示モードを切り替えても継続して機能します。たとえば時計表示に切り替えても、継続して機能しており、その状態を表す為に、アイコンが画面に表示され続けます。アイコンは元のモードに戻ると画面から消えます。

スマートトレーニングプログラムのメモリー

スマートトレーニングプログラムが完了したあとに、運動の記録を見ることが出来ます。この機能により、どのくらいの時間、目標心拍ゾーンの中でトレーニングを行っていたか、どれくらいのカロリーを消費したか、リカバリー心拍数などいろいろなトレーニングの結果を確認することが出来ます。

スマートトレーニングの終了後、このモードで、MEM/LAP/-キーを押すとトータルの運動時間、最高心拍が表示され、その後、SETキーを押すごとに以下の記録が表示されます。

- クールダウン心拍数/平均心拍数
- 消費カロリー及び脂肪燃焼量
- インゾーン時間: 目標心拍ゾーン内でトレーニングした時間
- 上限越え時間: 目標心拍ゾーンの上限を超えてトレーニングした時間
- 下限越え時間: 目標心拍ゾーンの下限以下でトレーニングした時間

備考

スマートトレーニングプログラムを使用している時には、ストップウォッチは使う事ができません。メモリーは直前のトレーニングのみになります。

ストップウォッチによるトレーニング

ストップウォッチ機能はあなたの練習時間を特定しない場合に有効です。たとえば、ランニングのコースを走り、どのくらいの時間がかかるか分からない場合です。ストップウォッチ機能を使用する場合、LAPタイム、スプリットタイムを計測することができます。

もしユーザープロフィールの登録を完了していなければ、カロリーおよび脂肪燃焼率を表示することはできませんので予め設定を行って下さい。

ストップウォッチでは以下の機能を使うことができます。

項目	説明
ストップウォッチ	ST/SP/+キー
ポーズ・再起動	ST/SP/+キー
リセット	SETキーを2秒以上押す
LAP	ストップウォッチ起動中にMEM/LAP/-キーを押す 注意 99 LAP もしくは99時間59分まで保存できます。
エクササイズプロフィールの選択	SETキーを長押し、ST/SP/+キーまたは MEM/LAP/-キーで1-3のエクササイズプロフィールを選択し、SETで確定させます。

注意 ストップウォッチの測定は、分:秒:1/100秒のフォーマットですが、59分以降は、時間:分:秒になります。



ストップウォッチ使用方法

1. ストップウォッチモードに移動します。(時計からMODEキーを4回押す。)
2. SETキーを長押しして、エクササイズプロファイルを選択し、SETキーで確定させます。
3. ST/SP/+キーを押して、トレーニングを開始します。
4. LAPを取得する時は、MEM/LAP/-キーを押します。
5. トレーニングを停止または、一時停止する場合、ST/SP/+キーを押します。

ストップウォッチ使用時の情報表示

ストップウォッチとLAPの使用中に、SETキーを押すと以下のデータが確認できます。

- トータルタイム/スプリットタイム/現在の心拍数
- LAPと現在の心拍数
- 現在のカロリーと脂肪燃焼レベル
- 時計と現在の心拍数



バッテリーローの時には、LAPは記録できません。

重要 タッチパネル機能設定で、LAPを選択すると、レンズをたたくことにより、LAPが確認出来ます。LAPを使う方は、この設定が便利です。

ストップウォッチメモリーの表示

1. ストップウォッチ終了後(ST/SP/+キーで終了)、このモードでトレーニングの記録を表示することが出来ます。
2. MEM/LAP/-キーを押し、その後SETキーを押します。SETキーを押すごとに以下のストップウォッチでのトレーニングの記録が現れます。
 - トータルトレーニングタイム/最高心拍数
 - トータルトレーニングタイム/平均心拍数
 - カロリー/トータル脂肪燃焼率
 - インゾーン時間: 目標心拍ゾーン内でトレーニングした時間
 - 上限越え時間: 目標心拍ゾーンの上限を超えてトレーニングした時間
 - 下限越え時間: 目標心拍ゾーンの下限以下でトレーニングした時間

LAPメモリーの表示

1. ストップウォッチ終了後、このモードでLAPの記録を表示することが出来ます。
2. MEM/LAP/-キーを押すと、ALLが点滅し、トータルのLAPタイムが表示されます。その後ST/SP/+もしくはMEM/LAP/-で記録されたLAPを選択します。
3. SETキーを押すごとに次のLAPでのトレーニングの記録が現れます。
 - LAP/最高心拍数
 - スプリットタイム/平均心拍数

- ・ カロリー消費量/脂肪燃焼率
- ・ インゾーン時間: 目標心拍ゾーン内でトレーニングした時間
- ・ 上限越え時間: 目標心拍ゾーンの上限を超えてトレーニングした時間
- ・ 下限越え時間: 目標心拍ゾーンの下限以下でトレーニングした時間

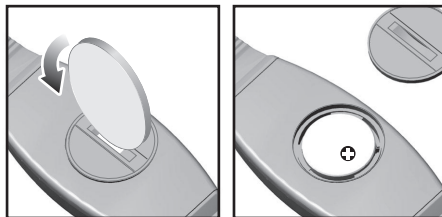
バッテリーロー表示

本製品は2個のリチウム電池CR2032を使用しております。一つは時計本体、もう一つはチェストベルトになります。出荷時には、電池が装着されています。電池がなくなると以下の表示が現れますので電池交換が必要です。

表示	内容
	時計本体の電池が無くなりかけています。バックライトは点灯しません。
	チェストベルトの電池が無くなりかけています。

チェストベルトの電池交換

チェストベルトの電池蓋は、コインで開けることができます。電池の向きは+極が、蓋をあけたときに見える方向になります。電池を交換しましたらしっかりと、蓋を閉めてください。電池寿命は、毎日30分のトレーニングをした場合、約6ヶ月になります。(ご購入時にはサンプル電池を使用していますので、電池寿命が1年に満たない場合があります。)



警告 電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。万が一電池を飲み込んでしまった場合すぐに医師に相談してください。

腕時計の電池交換

電池寿命は1年です。(ご購入時にはサンプル電池を使用していますので、電池寿命が1年に満たない場合があります。)腕時計の電池の交換は、当社サービスセンターでの交換をお勧めいたします。当社サービスセンターでは、電池交換時にO-ringパッキンの交換および防水能力のチェック点検を行います。個人で電池交換を行われたことにより発生した防水性の問題は保証対象外となります。

当社サービスセンター

保土ヶ谷電子販売株式会社 相模原物流センター 修理部
〒229-1121 神奈川県相模原市横山台2-33-11
TEL042-759-5171 FAX042-759-7617



防水性

腕時計は、50m防水ですが、チェストベルトは生活防水です。水中ではチェストベルトの使用を避けてください。

	 雨、生活 防水	 シャ ワー	 軽い 水泳	 サーフ イン	 ダイブ ング
腕時計	○	○	○	X	X
チェスト ベルト	○	X	X	X	X

注 海や、アウトドアでご使用になられた場合、中性洗剤で洗浄をしてください。激しい雨の中や、水の中で、キーの操作は行わないで下さい。

製品仕様

時計	
時間フォーマット	12時間/24時間
カレンダーフォーマット	DD/MM(日/月) または MM/DD(月/日)
年フォーマット	2001-2050(自動カレンダー)
アラーム	デュアルアラーム、デイリー、ウィークリー、ウィークエンドアラーム
ストップウォッチ	99:59:59(時間:分:秒)
分解能	1/100秒

LAP	99LAP 99時間59分59秒
スマートトレーニングプログラム	
ウォームアップタイマー	5分、10分、15分、0分
エクササイズタイマー	99:59:59(時間:分:秒)
レストタイマー	3分(固定)
トラッキング能力	
心拍アラーム	アラーム音/画面表示
心拍測定レンジ	30-240bpm(bpm : beat per minutes)
低心拍レンジ	30-220bpm
上心拍レンジ	80-240bpm
カロリー計算	0-9,999kcal
脂肪燃焼率	0-99%
防水性能	
腕時計	50m(キー操作は無しの場合)
チェストベルト	生活防水
電波性能	
チェストベルト電波到達距離	62.5cm
動作環境	
動作温度	5°C~50°C
保存温度	-20°C~60°C



Tap On Pro Heart Rate Monitor Model: SE188 USER MANUAL

CONTENTS

Introduction	2
Key Features	3
Watch	3
LCD Display	3
Getting Started	4
Unpacking the Watch	4
Turning On the Watch (First-Time Use Only)	4
Setting the Keypad Tone / Light Mode / Tap On	4
Lens	4
Activating the Backlight	5
Activating the Keypad Lock	5
Tap On Lens	6
Switching Between Operation Modes	6
Using the Clock	6
Using the Alarm(s)	7
Setting the Alarm(s)	7
Turning the Alarm Sound Off	8
Activating / Deactivating the Alarm	8
Exercise Profile	8
Target Activity	9
Maximum / Lower / Upper Heart Rate Limit	9
Heart Rate Alert	9
User Profile	10
Activity Level	11
About the Fitness / Body Mass Index	11
Fitness Index	11
Body Mass Index	12
View Fitness / Body Mass Index	13
Wearing the Chest Belt and Watch	13
Transmission Signal	14
Signal Search	15
About The SMART TRAINING PROGRAM	15
Using the SMART TRAINING PROGRAM	16
View Data while SMART TRAINING PROGRAM is Running	16
View SMART TRAINING PROGRAM Memory Records	17
Recovery Heart Rate	17
Stopwatch	17
View Data while Stopwatch / Lap is Running	18
View Stopwatch or Lap Memory Records	18
Batteries	19
Training Information	20
How the Heart Rate Monitor Helps You	20
Training Tips	20
Aquatic and Outdoor Activities	20
Specifications	21
Precautions	22
About Oregon Scientific	23
EU-Declaration of Conformity	23

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Tap On Pro Heart Rate Monitor (SE188) watch as your sports fitness product of choice. This device includes the following features:

- Heart rate monitor with cordless transmission between watch and chest belt.
- Digital coding system to reduce environmental interference.
- Heart rate monitoring system when you go above or below your upper and lower heart rate limit.
- Visual or sound alert for heart rate thresholds during training.
- Memory stores heart rate figures during exercise.
- SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively.
- Tap on lens to conveniently view exercise data.
- Calorie consumption and percent fat burn display during and after exercise.
- Exercise profile - to calculate your personal heart rate limit for training.
- User profile - to calculate your fitness index and body mass index (BMI).
- Stopwatch.
- 99 lap memory storage showing average heart rate and maximum heart rate.
- Dual alarms with a choice of daily, weekday or weekend settings.

- Mounting bracket, chest belt and carrying case included.
- Watch - up to 50 metres water resistant.
- Chest belt - splash proof.

IMPORTANT The use of the SE188 watch is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical device.



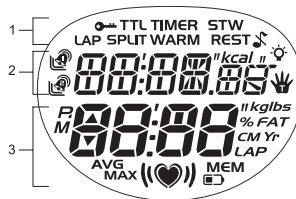
KEY FEATURES

WATCH



- MEM / LAP / -** : Display training records; decrease setting value; mark a lap.
- MODE**: Switch to another display.
- ST / SP / +**: Start / stop timer; increase setting value.
- ☀ / 🔒** : Turn on backlight for 3 seconds; lock / unlock the keypad.
- SET**: Enter Setting Mode; select another setting option; display different information during training; reset timer / stopwatch.

LCD DISPLAY



- Area 1
- Area 2
- Area 3

Area 1



- TIMER**: Smart Training Program is shown or running.
- TTL**: Total exercise time is displayed.
- 🔒**: Keypad lock is enabled.
- LAP**: Shows current lap time or memory lap time.
- SPLIT**: Shows and calculates split time.
- WARM**: Warm-up timer is shown or running.
- STW**: Stopwatch is shown or running.
- 🔊**: Keypad tone is disabled.
- REST**: Recovery timer is shown or running.

Area 2



1. MM:DD or DD: MM and day of the week; stopwatch time.
2. : Alarm 1 and 2; waves show when alarm is activated.
3. : Cursor highlights the selected alarm in Alarm Mode.
4. **kcal**: Calorie unit.
5. : Light Mode is enabled.
6. : Tap on lens is enabled.

Area 3



1. Time - HH:MM.
2. **AM/PM**: Appears when the 12-hour clock / alarm is being used.
3. **AVG**: Average heart rate is displayed.
4. **MAX**: Maximum heart rate is displayed.
5. : Heart rate is above or below limit; sound alert is activated.

6. : Flashes when receiving heart rate signal.
7. **kg lbs**: Body weight unit.
8. **% FAT**: Percentage of fat burn.
9. **CM Yr**: Height unit; year of user's birth.
10. **LAP**: Take lap; lap number.
11. **MEM**: Stopwatch or timer memory is shown.
12. : Battery status.

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

When you unpack your watch, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return the product for servicing.

In this box, you will find:

- Watch
- Heart rate chest belt
- Mounting bracket
- Carry case
- 2 x CR2032 lithium batteries - already installed

TURNING ON THE WATCH (FIRST-TIME USE ONLY)

Press any key for 2 seconds to activate the LCD display.

SETTING THE KEYPAD TONE / LIGHT MODE / TAP ON LENS

You can set the watch to have the:

- Keypad "Beep" tone ON or OFF.

Z
W

- Light Mode ON or OFF - see “Activating the Backlight” section.



- Tap On Lens ON or OFF- see “Tap On Lens” section.



To set these features:

1. Press **MODE** to navigate to the Real-Time Clock Mode.



2. Press **SET** repeatedly until you reach the feature you wish to change.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

ACTIVATING THE BACKLIGHT

When the Light Mode is set to OFF:

- Press to turn on the backlight for 3 seconds. Press any other key whilst the light is on and it will extend the light time by another 3 seconds.

When the Light Mode is set to ON:

- Press any key to turn ON or extend the backlight for 3 seconds.

To help conserve power the Light Mode ON setting will automatically switch to OFF after 2 hours.

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the batteries are replaced.

ACTIVATING THE KEYPAD LOCK

To turn the keypad lock ON or OFF:

- Press and hold  for 2 seconds.  will appear on the display when the keypad lock is on.

TAP ON LENS

The tap on lens feature gives you easy access to 1 of 6 preset modes:

- Heart rate (HR)
- Stopwatch (STW)
- Smart Training Program (SMART)
- Calorie measurement (CAL)
- Lap timer (LAP)
- Time

To set the tap on lens preset mode:

- In clock mode, press **SET** repeatedly until you reach the tap on lens "ON" display.



- Press and hold **SET** to enter the preset modes selection.
- Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to select the preset mode.
- Press **SET** to confirm.

To use the tap on lens:

Simply tap with fingernail on the lens and your preset mode will display for 10 seconds before returning to the previous screen.



appears when the tap on lens is activated and flashes when the preset display is shown.

SWITCHING BETWEEN OPERATION MODES

Press **MODE** to switch between the 5 operation modes:

- Real-Time Clock
- Alarm Clock
- User Profile / Exercise Profile
- Timer - SMART TRAINING PROGRAM
- Stopwatch

The modes are described in the sections that follow.

NOTE You can run the SMART TRAINING PROGRAM or stopwatch in the background as you access other modes. The icon for the mode that is running will flash until you switch back to that mode.

USING THE CLOCK

The real-time clock is the default display for the watch.

To set the real-time clock:

- Press **MODE** to switch to Real-Time Clock Mode.



- Press and hold **SET** until the first setting flashes.



3. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.

The order of the real-time clock settings is:

- 12 / 24 hour clock format
- Hour
- Minute
- Year
- DD:MM or MM:DD date format
- Month
- Day

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

USING THE ALARM(S)

SETTING THE ALARM(S)

Your watch has 2 alarms that can be set to activate daily (Mon-Sun), on a weekday (Mon-Fri), or on a weekend (Sat / Sun).

To set alarm 1 or alarm 2:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.



2. Press **SET** to move the cursor to select alarm 1 or alarm 2 and **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to activate  or deactivate  the alarm.
3. Press and hold **SET** to enter the setting mode for the chosen alarm.



4. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.
6. The alarm will automatically be activated once you have finished setting the alarm time.

The order of the alarm clock settings is:

- Select daily, weekday or weekend alarm
- Hour
- Minute



TURNING THE ALARM SOUND OFF

Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

ACTIVATING / DEACTIVATING THE ALARM

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.
2. Press **SET** to move to the cursor to select alarm 1 or 2.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to activate  or deactivate  the alarm.

EXERCISE PROFILE

To calculate your minimum and maximum heart rate you need to set the exercise profile.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the exercise profile can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your exercise profile settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

To set the exercise profile:

1. Press **MODE** to navigate to Exercise Profile Mode.



If this screen appears, press **SET** to navigate to the Exercise Profile Mode.



2. Press **SET** to navigate to 1 of the 3 exercise profiles.
3. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
4. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.

The order of the exercise profile settings is:

- Target activity - 0 to 2
- Lower limit heart rate
- Upper limit heart rate
- Heart rate alert - ON / OFF
- Exercise timer - hour
- Exercise timer - minute



- Warm-up timer - set to 5, 10, 15 to activate or 0 mins to deactivate timer
- Rest timer - ON / OFF

NOTE Once you have set your exercise profile your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the target activity level, your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY

There are 3 target activity levels:

TARGET ACTIVITY	MHR%	DESCRIPTION
0 Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
1 Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.

2	Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.
---	--------------------	--------	---

MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHR	LOWER LIMIT	UPPER LIMIT
MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is 0. Lower Limit = MHR x 65%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is 0. Upper Limit = MHR x 78%

HEART RATE ALERT

You can set the heart rate alert in the exercise profile to the following settings:

ICON	DESCRIPTION
♥	Heart rate sound alert is OFF
(♥)	Heart rate sound alert is ON • 1 beep means you have gone below your lower zone limit • 2 beeps means you have gone above your upper zone limit

When the heart rate alert is activated, a flashing down or up arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

USER PROFILE

To access the full benefits of the watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index and body mass index (BMI). These calculations along with the calorie and fat % burned will help you track your progress over time.

To set the user profile:

1. Press **MODE** to navigate to User Profile Mode.



If this screen appears, press **SET** repeatedly to navigate to the User Profile Mode.

2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



3. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.

The order of the user profile settings is:

- Sex
- Year of birth
- Month of birth
- Day of birth
- Weight unit - lbs or kg
- Weight
- Height unit - ft or cm
- Height
- Activity level - 0-2



Once you complete your user profile, a fitness index and body mass index is automatically calculated and displayed for you. Refer to the "About the Fitness / Body Mass Index" section for further information.

NOTE You can display and adjust your user profile at any time.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
0	Low - You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1	Medium - You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, callisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totalling 1 hour per week.
2	High - You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

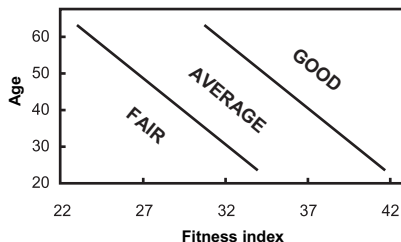
ABOUT THE FITNESS / BODY MASS INDEX

FITNESS INDEX

Your watch will generate a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors to determine VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:

FITNESS INDEX FOR MAN





BODY MASS INDEX

Your body mass index is a measurement of the relative percentages of fat and muscle mass in the human body.

HEALTH INDICATION	BMI RANGE	DESCRIPTION
Underweight 	Less than 20.0	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
Recommended 	20.0 to 25.0	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.

Overweight 	25.1 to 29.9	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
Obese 	30.0 or greater	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.

NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:

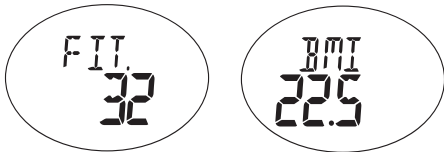
GROUP	REASON
Children and teenagers	BMI ranges are only based on adult heights.
Athletes and body builders	BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.
Pregnant or nursing women	This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.
People over the age of 65	Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.



NOTE The above BMI information is based on an average Caucasian physique.

VIEW FITNESS / BODY MASS INDEX

Press **MODE** to navigate to the User Profile Mode. Then, press **MEM / LAP / -** to display your fitness and body mass index.



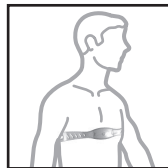
NOTE If you have not completed your user profile, these will not display and “-” will show on the display.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch. To wear the chest belt:

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.



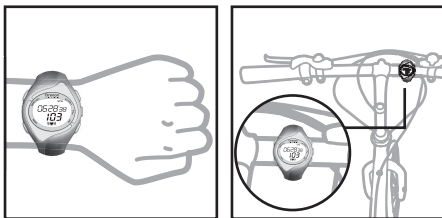
TIPS

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart.
- Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.
- To maintain the best performance of your chest belt, please handle it with care according to the following:
 - Do not wrap the chest belt in a wet towel nor with other wet materials.
 - Do not store the chest belt in a hot (about 50°C) and humid (about 90%) environment.
 - Do not place or wash the chest belt under running water, instead clean it with a wet cloth.
 - Do not place the conductive rubber face down on a metal table or surface.
 - Properly dry the chest belt immediately after use.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate Mode will quit and return to Clock Mode.

WATCH

You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine, as shown below.



TRANSMISSION SIGNAL

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimetres (25 inches). They are equipped with the latest digital coding system to reduce signal interference from the environment, as well as analog technology. For more accurate readings use the digital transmission signal. You should only switch to the analog transmission signal if the situation in point 2 occurs (see below). Your watch will advise you which system it is using and the signal status by displaying the following icons:

NOTE Whenever the watch is searching for the chest belt signal (manual or automatic search), make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

ICON	DESCRIPTION
☼ Outside heart is flashing	Searching for a signal
☼ Inside heart is flashing	A signal has been found and the digital system is being used
☼ Heart is flashing	A signal has been found and the analog system is being used
♥ / ♥	No signal has been found

NOTE To switch from digital to analog or analog to digital system, press the chest belt button for more than 4 seconds and then force a signal search.

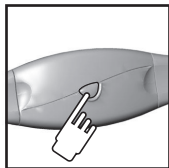
IMPORTANT If the heart icon does not appear on the display or is not flashing because no signal has been found, force a signal search. See "Signal Search" section on how to do this.

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation.

- The signal is weak - the watch heart rate monitor will only show "0":
 - Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
 - Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
 - Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.



- Check the batteries. If they are low or exhausted, the transmission range may be shortened.
 - Force a signal search (see "Signal Search" section).
2. The gym equipment does not seem to work with your chest belt and the digital icon  is displayed:
- Most gym equipment is compatible with the analog system . Press and hold the chest belt button for more than 4 seconds to change from digital to analog. Then force a signal search (see "Signal Search" section).



3. Interference from another person's heart rate monitor - their heart rate readings appear on your watch, or the heart rate monitor shows "0":
- Press the chest belt button to get the watch to receive your chest belt signal. Do not press and hold the chest belt button, as it will change the transmission signal from digital to analog.
4. The signal is jammed - the heart rate reading on your watch is flashing:
- There is too much interference in the environment for your heart rate monitor to function. Move to an area where the heart rate reading stops flashing.

WARNING Signal interference in the environment can be caused by electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

SIGNAL SEARCH

To force a signal search:

1. Press **MODE** to navigate to the SMART TRAINING PROGRAM or Stopwatch Mode.
2. Press and hold **MODE** for 2 seconds. The signal-searching icon with the outside flashing will appear to confirm a signal search is taking place. Whenever the watch is searching for the chest belt signal make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

The signal search will take approximately 10 seconds. If after 10 seconds the heart icon is not flashing, then your signal search has been unsuccessful and you need to force another signal search.

See the table in the "Transmission Signal" section for more signal status information.

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you through from a 5-minute warm up (default setting), to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate

and alerting you whenever you fall out of the range for the selected training zone, the Program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM monitors your exercise performance once you have entered your user profile and exercise profile.

NOTE You cannot use the SMART TRAINING PROGRAM if you are running the stopwatch.

To enter the SMART TRAINING PROGRAM:

1. Press **MODE** to navigate to Timer Mode.



2. Press and hold **SET**. Press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to select 1 of the 3 exercise profiles. Press **SET** to confirm and enter the SMART TRAINING PROGRAM.



3. To start or stop the warm-up, exercise or rest countdown

timer, press **ST / SP / +**.

4. To bypass a countdown timer and move onto the next one, press and hold **ST / SP / +**.
5. To reset the timer, press and hold **SET**.

The order of the Timer Mode is:

- Warm-up time
 - The warm-up will not display if it has been set to "0" in the exercise profile.
- Exercise time -The exercise time is set in the exercise profile.
- Rest time
 - The rest time is automatically set to 3 mins and cannot be changed. When the timer reaches "0", the recovery heart rate will appear.
 - The rest time will not display if it has been set to "OFF" in the exercise profile.

VIEW DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING

During warm-up, exercise or rest time countdown, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Remaining warm-up / exercise / rest time with current heart rate



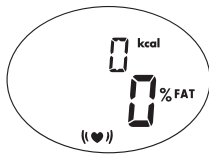
or



or



- Current calorie and fat burn level



- Clock with current heart rate



VIEW SMART TRAINING PROGRAM MEMORY RECORDS

When the SMART TRAINING PROGRAM has been completed, press **MEM / LAP / -** to view the "total time / maximum heart rate" record, then press **SET** to view the following records:

- Recovery heart rate / average heart rate
- Total calorie and fat burn level
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

NOTE You cannot use the stopwatch if you are running the SMART TRAINING PROGRAM.

RECOVERY HEART RATE

Your recovery heart is a good indication of cardiovascular fitness. The faster your heart rate recovers after exercise, the better shape you are in. The watch uses a time-based recovery method, which checks your recovery heart rate 3 minutes after exercise.

Compare your recovery heart rate between exercise sessions to track the effect your exercise is having.

STOPWATCH

The stopwatch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you



want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. You can also take lap and split time readings when using the stopwatch function.

To get the most out of your stopwatch function complete your user and exercise profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

Press **MODE** to navigate to Stopwatch Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press ST / SP / +
Pause / resume stopwatch	Press ST / SP / +
Reset	Press and hold SET
Save lap	Press MEM / LAP / - while the stopwatch is running NOTE Up to 99 laps / 99 hrs, 59 mins total can be stored in the memory
Select exercise profile for stopwatch	Reset the stopwatch. Press and hold SET

NOTE The stopwatch begins measurement in min:sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH / LAP IS RUNNING

While the stopwatch or lap functions are being used, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Total time / split time and current heart rate
- Lap time and current heart rate (if enabled)
- Current calorie and fat burn level
- Clock with current heart rate

If the battery is low when taking a lap, this screen will appear and no more laps will be saved.



VIEW STOPWATCH OR LAP MEMORY RECORDS

To view stopwatch records:

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **MEM / LAP / -**, then press **SET**.

The stopwatch records will appear in the following order:

- Total time / maximum heart rate
- Total time / average heart rate
- Calories / fat burn total
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit



To view lap records:

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **MEM / LAP / -**, then press **ST / SP / +** or **MEM / LAP / -** to select lap.
3. Press **SET** to view lap record.

The lap records will appear in the following order:

- Lap time / maximum heart rate
- Split time / average heart rate
- Calorie and fat burn total - per lap
- In zone time - per lap: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time - per lap: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time - per lap: Time spent exceeding your lower heart rate limit

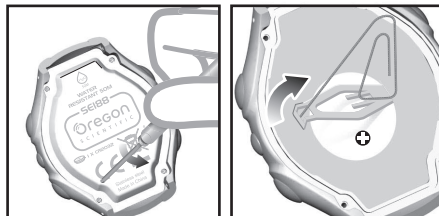
BATTERIES

The SE188 uses two CR2032 lithium batteries, one for the watch and another for the heart rate chest belt. Both are already installed. See the table below for battery warnings.

LOW BATTERY ICON	DESCRIPTION
	The battery is too low to run the backlight
	The chest belt battery is nearly too low to send a signal to the watch

The batteries typically last one year.

To replace the watch battery:



1. Undo the screws and remove the back plate.
2. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
3. Replace the old battery and then the battery clip.
4. Replace the back plate and screws.

Battery replacement of watch :It is recommended to replace by HODOGAYA DENSU HANBAI CO.,LTD service center .

To replace the chest belt battery:

Not recommend to replace battery of watch unit by yourself.

Our service center has authorized engineer to replace battery and O-ring and also go through water proof test.

If any quality problem is happen by the water leakage causing by improper battery replacement We will be no responsible for product guarantee.

IMPORTANT

- Remember to set the profiles after every battery replacement or reset.

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximise your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn't have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program, and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.

- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.
- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardio-vascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 50 metres. The chest belt is water-resistant up to 10 metres, but should not be worn for underwater activities, as the heart rate transmission cannot occur under water. Refer to the table for proper use guidelines.



					
	RAIN SPASHES, ETC	SHOWERING (WARM / COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING / SURFING / WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

NOTE

- Ensure the buttons and battery compartment are secured and intact before exposing the watch to excessive water.
- Avoid pressing the buttons while in the water or during heavy rainstorms, as this may cause water to enter the watch, leading to malfunction.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
CLOCK	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2001-2050 (auto-calendar)
Alarms	Alarms 1 and 2 with daily, weekday or weekend settings
STOPWATCH	
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Lap counter	99 laps share 99:59:59 (HH:MM:SS)
SMART TRAINING PROGRAM	
Warm-up timer	Set to 5, 10, 15, or 0 mins
Exercise timer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Rest timer	3 mins fixed time
PERFORMANCE TRACKING	
Heart rate (HR) alarm	Sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)

Lower range	HR	settable	30-220 bpm (beats per minute)
Upper range	HR	settable	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation			0-9,999 kcal
% fat burning calculation			0-99%

TRANSMISSION

Range	62.5 cm (25 inches) - may decrease with low battery
-------	---

WATER RESISTANCE

Watch	50 metres (not actuating keys)
Chest belt	Splash proof

POWER

Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery

OPERATING ENVIRONMENT

Operation temperature	-5°C-50°C (23°F-122°F)
Storage temperature	-20°C-60°C (-4°F-140°F)

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.



- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products. If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Tap On Pro Heart Rate Monitor (Model: SE188) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.





IMPORTER
HODOGAYA DENSHI HANBAI CO.,LTD
© 2011 Oregon Scientific. All rights reserved.
300102419-00004-10